

# FITOTERAPIA

## CAPIM LIMÃO– *Cymbopogon citratus*.



**Histórico:** Planta perene, originária da Índia. Na Ásia, o chá de suas folhas é utilizado como febrífugo e as raízes mastigadas para clarear os dentes. Desenvolve-se bem em quase todo o Brasil. Suas folhas são aromáticas e possuem odor característico. Ocorre a beira de estradas e prefere climas quentes. Cuidado para não confundir com a citronela (*Cymbopogon winterianus*), que é uma planta utilizada apenas como aromatizante e repelente de insetos;

**Aspectos agrônômicos:** Planta da família *Poaceae*, nativa da Índia, arquipélago de Java, Sumatra e sudeste da Ásia. Espécie de clima tropical a sub-tropical, desenvolve-se bem em todo o Brasil, tolerando inclusive geadas leves e curtos períodos de estiagem. Em regiões litorâneas, ocorre baixa concentração de óleos essenciais, prejudicando o aroma.

Os solos indicados são os de textura média-argilosa, com boa drenagem, fertilidade mediana e com bom teor de matéria orgânica. A faixa ideal de pH situa-se entre 5,0 e 6,5, devendo-se fazer a correção adequada do solo antes do plantio.

Propaga-se por divisão de touceiras, com taxa de multiplicação de 1/10, ou seja, com 1.000 m<sup>2</sup>, planta-se 01 hectare (10.000 m<sup>2</sup>). O espaçamento deve ser de 50 cm entre plantas e 50 a 75 cm entre linhas.

Colheita após 06 meses do plantio. Efetua-se 02 a 03 cortes por ano, permanecendo produtiva por 05 a 08 anos. Rendimento de 12 a 15 ton. de folhas verdes/corte/hectare, com teor médio de óleo de 0,2 a 0,35%;

**Nomes comuns:** É também conhecido como capim cidró, capim cheiroso, capim santo e erva cidreira entre outros nomes, variando muito de região para região;

**Ações:** Excitante gástrico, sedativo, carminativo, emenagogo, analgésico, antitérmico, antibacteriano de uso tópico;

**Propriedades Farmacológicas:** Determina uma diminuição da atividade motora, aumentando o tempo de sono, é um regulador vago-simpático. O citral tem efeito antiespasmódico, tanto no tecido uterino como no intestinal. É analgésico e combate o histerismo e outras afecções nervosas, propriedade devida ao mirceno. A atividade antibacteriana está associada também ao citral.

O extrato da planta, no duodeno do coelho, demonstrou a diminuição do tônus abdominal e no reto abdominal, havendo bloqueio da acetilcolina;

**Usos terapêuticos:** Cefaléia de origem tensional, ansiedade, nervosismo, insônia, flatulência (gases intestinais), e como relaxante muscular (dores e tensões musculares de etiologia diversa, hipertensão arterial);

**Princípios ativos:** Óleos essenciais, contendo 75 a 85% de citral e seus isômeros geraniol e neral, vários aldeídos, como citronelal, isovaleraldeído e decilaldeído, cetonas, álcoois como geraniol, nerol, metil heptenol, farnesol, terpenos como depenteno e mirceno, além de flavonóides, substâncias alcaloídicas, uma saponina esteróica, beta-sitosterol, n-hexacosanol e n-triacontano e triterpenóides isolados da cera que recobre as folhas, o cimbopogonol e cimbopagona;

**Partes utilizadas:** Folhas frescas ou secas e rizomas;

**Formas de uso e dosagem:** Chás preparados como infusão a 02% (05 g/250 ml de água). 250 ml à noite para insônia. Até 1.000 ml ao dia para ansiedade, nervosismo ou outras indicações;

**Interações:** Não há referências na literatura consultada;

**Tempo de uso:** Pelo tempo que se fizer necessário;

**Efeitos colaterais:** Não referidos na literatura, desde que respeitadas as doses recomendadas.

Fototoxicidade no uso tópico, podendo “manchar a pele”, quando exposta ao sol (assim como a citronela, limão, laranja e outros cítricos).

Em doses excessivas, pode causar sonolência, diarreia, hipotensão arterial, fraqueza e sedação;

**Superdosagem:** Doses excessivas podem provocar hipocinesia, ataxia, bradipnéia, perda de postura, sedação e diarreia;

**Contra-indicações:** Hipotensão arterial e pessoas sensíveis à planta;

**Uso Durante A Gravidez e Lactação:** É contra indicado durante a gestação, pois pode provocar abortos devido ao relaxamento da musculatura uterina.

É recomendado durante a lactação, pois atua como estimulante lácteo;

**Cuidados No Armazenamento:** Armazenar em recipientes herméticos, em ambiente seco e arejado e ao abrigo da luz solar.

**Lembramos que as informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar, tratar ou prevenir qualquer doença, e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.**

**Fontes principais de consulta:**

“PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS - CULTIVO E UTILIZAÇÃO” – Paulo Guilherme Ferreira Ribeiro e Rui Cépil Diniz . Londrina: IAPAR, 2008.

“TRATADO DE FITOMEDICINA – bases clínicas e farmacológicas” Dr. Jorge R. Alonso – editora Isis . 1998 – Buenos Aires – Argentina.

**Imagem:**

“Fitoterapia – conceitos clínicos” 2008 (livro com cd-rom) – Degmar ferro – Editora Atheneu, São Paulo.

